

Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

**MARTIN ZAWIEJA**

Diplom-Trainer und Lehrwart BWG (Baden-Württembergischer Gewichtheberverband)

## Der Einsatz der Langhantel im Kindertraining (II) – Praxis und Ausführung der Trainingsübung Reißen

Dieser Artikel beschäftigt sich eingehend mit den Übungsausführungen und den Lernschritten im Langhanteltraining. Die Fertigkeitentwicklungen im Langhanteltraining beinhalten hochwertige koordinative Ansprüche, die sich in den Bewegungsstrukturen der Sportarten wiederfinden. Betrachtet man die Bewegungsanalyse und Muskelfunktion in den Sportarten, so kann man einen hohen Übertrag in Beziehung zum Langhanteltraining feststellen.

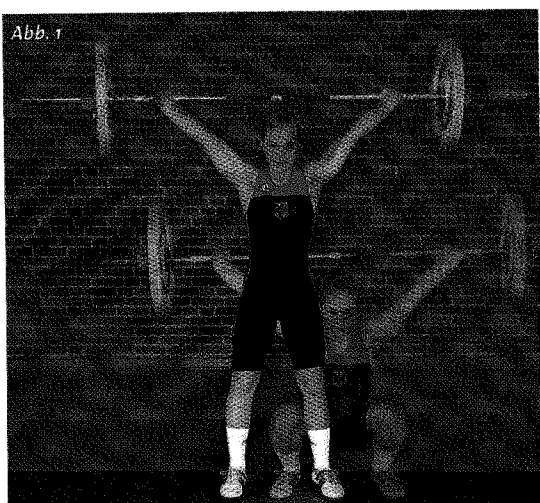
### Reißen

Das Reißen, bekannt als erste Wettkampfübung des Gewichthebers, ist eine Einphasenübung, in der die Hantel in einem Zug zur Hochstrecke gebracht wird. Im Gegensatz zur zweiten Teildisziplin, das Stoßen, ist das Reißen eine technisch geprägte Langhantelübung. Das bedeutet, auf Grundlage der großen Bewegungsamplitude spielen Körperstabilisation und Beweglichkeit eine übergeordnete Rolle. Des Weiteren ist die Beschleunigungsphase deutlich ausgeprägter im Vergleich zur Wettkampfübung Stoßen. Das dokumentiert die mindestens 30% höhere Vertikalgeschwindigkeit der Hantel in der Zugphase.

Das Reißen ist in allen Sportarten als die anspruchsvollste Langhantelübung bekannt. Deshalb soll nun diese wichtige Trainingsübung exemplarisch in allen Lernschritten vorgestellt werden. Man kann mit Fug und Recht behaupten, wer das Reißen erlernt hat und in einer guten Bewegungsausführung beherrscht, ist auch in der Lage alle anderen Langhantelübungen zu erlernen und in den Trainingsprozess einzubeziehen.

Aufgabenstellung	Zielstellung
Rumpfspannung über den gesamten unteren und oberen Rücken	Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur während der gesamten Bewegung
Schnelle Öffnung der großen Körperwinkel (Hüft- und Kniewinkel)	Hohe Muskelinnervation bei korrekter Hantelführung
Kopplungsfähigkeit zwischen Zug- und Druckbelastung	Nach maximaler Beschleunigung der Hantel schnelles und aktives Umgruppieren

Abb. 1



### 1. Reißhocke (Abb. 1)

Das Kind nimmt den Besenstiel (oder Hantel) in der Griffbreite (eine Armlänge + Schulterbreite) auf die gestreckten Arme. Die Fußstellung ist schulterbreit und die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen. Die Hantel wird auf dem ganzen Fuß, gerader Rücken, Kopf gerade aus, langsam in die tiefe Hockposition gebracht. Nach einer kurzen Pause steht das Kind aus der Hocke in den gestreckten Stand auf.

#### Achtung:

Der Trainer positioniert sich hinter dem Kind, um die Hantel mit einer Hand mitzuführen (jetzt fühlt sich das Kind sicherer). In der tiefen Hocke mit den Händen die Sitzposition des Kindes nachjustieren.

### 2. Unterhocken reaktiv (Abb. 2)

Der Besenstiel wird in Reißgriffbreite in den Nacken abgelegt. Das Kind versucht, dynamisch auf ein akustisches Zeichen (Trainer steht hinter dem Kind und klatscht in die Hände) den Körper in die tiefe Hockposition zu bewegen und gleichzeitig den Besenstil nach oben auf die gestreckten Arme zu führen.

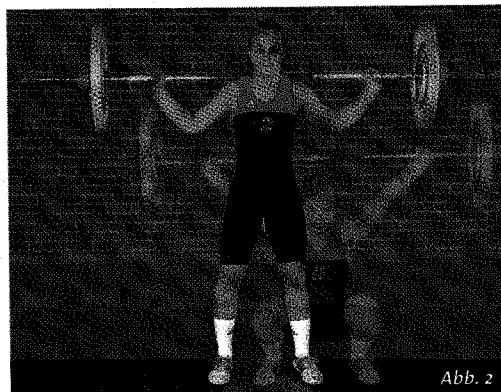


Abb. 2

